

8月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。

食品群	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食の栄養基準量	E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650 kcal	21.1~32.5g
中学校	830 kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

**夏休みの正しい生活**

午前中の涼しいうちに勉強を

早寝、早起き

さあ、いよいよ待ちに待った夏休みです。青い海、輝く太陽、夏は子どもたちが大好きな季節です。しかし、暑さで体温が上昇すると、脳の視床下部にある食欲をおさえる中枢が働き、それが食欲不振につながります。休み中を健康にのりきるために、バランスのとれた食事と規則正しい生活を心がけましょう。

体温が上昇

食欲不振

緑黄色野菜や豚肉、納豆などを食べて夏バテを予防しよう！

夏バテをふせぐ食べ物

8月も元気に登校できるように規則正しい生活を心がけて！

★こんだて表のうらや給食だよりにはレシピがのってるよ★料理に挑戦してみてくださいね♪

こんだて	★給食欠食予定★ 小学校… 欠食なし 中学校… 欠食なし	11(火)  臨時休業	12(水)  臨時休業	13(木)  臨時休業	14(金)  臨時休業	
		E P F E P F	E P F E P F	E P F E P F	E P F E P F	
こんだて	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	
小学校	E 626 P 19.5 F 15.5	E 653 P 29.7 F 30.5	E 652 P 19.9 F 24.2	E 671 P 31.2 F 22.0	E 681 P 22.0 F 27.8	
中学校	E 746 P 22.3 F 17.0	E 789 P 35.4 F 35.4	E 776 P 23.0 F 46.7	E 798 P 36.7 F 24.9	E 811 P 25.3 F 31.7	
こんだて	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	
小学校	E 645 P 25.8 F 20.9	E 688 P 20.5 F 24.9	E 630 P 27.2 F 23.3	E 591 P 23.0 F 20.0	E 643 P 25.5 F 21.7	
中学校	E 767 P 30.2 F 23.7	E 782 P 23.0 F 25.7	E 771 P 32.7 F 27.2	E 756 P 28.9 F 25.5	E 843 P 30.8 F 24.6	
こんだて	31(月) (旧盆) ウンケー	<h1 style="margin: 0;">旧盆ってなあに？</h1> <p>旧盆は旧暦七月の祖霊祭で、13日～15日にかけて盛大におこなわれる。仏壇にごちそうを供えて祖霊をもてなし、一家の安泰を祈る。また、お中元をもって仏壇のある親戚の家々をまわり、近況報告をしながら日ごろの疎遠を解消する。</p> <p>8/31 (旧7/13) ウンケー (お迎え) 9/1 (旧7/14) ナカヌヒー (中日) 9/2 (旧7/15) ウークイ (お送り)</p>			13日 (ウンケー) の夕食 ・ウンケージュシー ・ウサチ (酢の物)	15日 (ウークイ) のおやつ ・砂糖団子
小学校	E 661 P 25.8 F 23.2				E 613 P 23.0 F 20.0	E 643 P 25.5 F 21.7
中学校	E 776 P 30.9 F 27.1				E 756 P 28.9 F 25.5	E 843 P 30.8 F 24.6

※材料・天候によって献立を変更することがあります。  
※給食費は、期限内に納めましょう。